

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.07~07.11)



※変更の連絡は、7/1(火)迄にお願いします

空容器は、次回配達日に回収します。
食べ残しの処分・洗浄・乾燥のご協力をお願いします。

コープの夕食宅配

0120-372-560(月~金:10時~18時30分)



	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
8 マス 御膳 コース	牛肉とブロッコリーの炒め物 ほたてクリーミーコロッケ 星型しんじょう こんにゃくとメンマの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし きくらげの煮物 卵の花サラダ 高菜漬け	さわらのみぞれあん 鶏と野菜のバター醤油炒め 肉団子のケチャップ和え こんにゃくと舞茸の炒め物 人参とベーコンの洋風炒め くわいのおかか和え 糸昆布のサラダ 白菜と梅の和え物	鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター 小松菜とツナのレモン風味炒め 根菜のさっぱり金平 しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 魚肉ソーセージのサラダ 大根漬け	豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め 筍とそぼろの炒め物 竹輪と玉葱の煮物 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトサラダ 葉大根のぼん酢和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め エビカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうのおかか煮 ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 カリフラワーのマリネ うぐいす豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
472 kcal 3.1 g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質13.8g/脂質31.5g/炭水化物34.4g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質27g/脂質30.2g/炭水化物26.2g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質25.6g/脂質26.1g/炭水化物35.2g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.1g/脂質24.4g/炭水化物35.5g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質24g/脂質27.7g/炭水化物33.8g

献立 ワンポイント 紹介	7/7	主菜は牛肉、ブロッコリー、人参をオイスターソースなどで味付けしました。星型しんじょう煮は、七夕のお楽しみメニューです。
	7/8	主菜の「さわらのみぞれあん」は、新登場です。揚げたさわらに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました。
	7/9	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、りんごがほのかに香る、フルーティーなトマトソースをかけました。
	7/10	主菜はひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。
	7/11	主菜の豚肉とキャベツの甘味噌炒めは、コクのある甘めの味噌で味付けしました。